Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД при ПОНИЖЕННОМ ИММУНИТЕТЕ

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если у вас понижен иммунитет, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот — какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

- Марина Александровна Смирнова
  - Как питаться осенью и зимой
  - Народные средства для повышения иммунитета
    -
    - Продукты пчеловодства
  - Салаты
    - Салат из капусты, моркови и тыквы
    - Салат из капусты с помидорами и огурцом
    - Салат овощной с яблоками и сливами
    - Салат крапивный с яйцами и орехами
    - Салат из зелени с горчицей
    - Салат острый
    - Салат из листьев одуванчика
    - Салат из овощей с простоквашей
    - Салат из черемши
    - Салат из картофеля с зеленым луком
    - Салат из шпината с кефиром
    - Салат из помидоров черри с брынзой
    - Салат из щавеля с редиской и яблоком
    - Салат из грибов с огурцами и зеленью
    - Салат апельсиново-капустный
    - Салат из лисичек с луком
    - Салат из шампиньонов с помидорами
    - Салат из грибов с картофелем
    - Салат из папайи и авокадо
    - Салат ягодно-фруктовый
    - Салат из экзотических фруктов
    - Салат из винограда
    - Салат из клубники и яблок со сливками
    - Салат апельсиновый с сыром
    - Салат клубничный
    - Салат мандариновый
    - Салат яблочно-луковый
    - Салат фруктово-овощной с йогуртом

- Салат из слив
- Салат из ягод с орехами
- Салат из творога и редиски с простоквашей
- Салат из слив с виноградом и сыром
- Салат из творога и чеснока с йогуртом
- Салат из творога с помидорами
- Салат из творога с овощами
- Салат из творога с огурцом
- Салат из творога с картофелем
- Салат из сыра с яблоками
- Салат из сыра с грецкими орехами
- Салат из сыра со сладким перцем
- Салат из сыра с ананасами
- Салат из брынзы с зеленью
- Салат из горбуши с цветной капустой
- Салат из копченой рыбы
- Салат из окуня с овощами
- Салат из морского языка с редиской
- Салат из мидий с ламинарией
- Салат из мидий с помидорами
- Салат из мидий с овощами
- Салат из креветок с сыром и грибами
- Салат из кальмаров со свеклой и картофелем
- Салат из мяса криля с яблоками
- Салат из кальмаров с рисом
- Салат из морских гребешков с помидорами

○ Супы

- Суп крапивный
- Суп из огурцов с кислым молоком
- Суп с щавелем, огурцом и редиской
- Суп из огурцов и редиски с кефиром
- Окрошка из грибов
- Окрошка овощная с огуречным рассолом
- Окрошка овощная с зеленью
- Окрошка овощная с йогуртом
- Суп из сыра с огурцами
- Суп из кальмаров с овощами
- Суп рыбный зеленый
- Суп из скумбрии томатный
- Бульон со скумбрией, креветками и морскими гребешками
- Щи зеленые с говядиной
- Окрошка из говядины с зеленью
- Окрошка с крабовым мясом

- Окрошка с мясом раков
- Вторые блюда
  - Котлеты грибные
  - Котлеты картофельно-сырные
  - Котлеты картофельно-крапивные
  - Омлет с овощами паровой
  - Омлет с грибами
  - Омлет с крапивой
  - Оладьи тыквенные
  - Запеканка овощная паровая
  - Грибы, жаренные с морковью
  - Лисички в сметане
  - Котлеты грибные
  - Котлеты картофельно-сырные
  - Котлеты картофельно-крапивные
  - Оладьи тыквенные
  - Тыква в меду
  - Брокколи с сыром на пару
  - Омлет с крапивой
  - Омлет с овощами паровой
  - Омлет с грибами
  - Говядина, тушенная с черносливом
  - Рагу из горбуши и моркови на пару
  - Рагу из кальмаров с овощами
  - Кальмары, тушенные с помидорами
  - Котлеты куриные паровые
  - Котлеты рыбные паровые
  - Котлеты рыбно-творожные
  - Котлеты из кальмаров
  - Сладкий перец, фаршированный мясом
- Десерты
  - Десерт клубничный
  - Десерт банановый
  - Инжир запеченный
  - Бананы, запеченные с творогом
  - Грейпфруты запеченные
  - Чернослив с острой ореховой начинкой
  - Груши, фаршированные творогом
  - Десерт творожный с апельсинами
- Витаминные напитки
  - Напиток морковный с молоком
  - Напиток морковный с медом
  - Напиток морковный с сахаром
  - Напиток морковно-лимонный

- Напиток морковный
- Напиток морковно-клюквенный
- Напиток томатный с яичным желтком
- Напиток томатный с солью
- Напиток томатный со сметаной
- Напиток томатный с чесноком
- Напиток тыквенный с клюквенным соком
- Напиток крапивный
- Напиток капустный острый
- Напиток из шиповника
- Напиток из черной смородины
- Напиток из черной смородины с медом
- Напиток из соков красной смородины и черноплодной рябины
- Напиток виноградный
- Напиток виноградный с белым вином
- Напиток из соков клюквы и грейпфрута
- Напиток яблочный с зеленью
- Напиток клубничный с сывороткой
- Напиток абрикосово-сливовый
- Напиток абрикосовый с газированной водой
- Напиток с экзотическими фруктами
- Напиток молочно-грушевый
- Напиток молочно-абрикосовый
- Напиток молочно-апельсиновый
- Напиток молочно-клубничный
- Напиток из кефира с медом
- Напиток вишневый
- Напиток из кефира с соком арбуза и ананаса

Марина Александровна Смирнова Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при пониженном иммунитете

Как питаться осенью и зимой

Если вы являетесь сторонником правильного питания и не позволяете себе излишеств, вас можно поздравить. Однако зачастую даже те, кто весной и летом в еде придерживаются принципа умеренности, в осенне-зимний период налегают на вредные продукты. Это связано с тем, что в холодное время года человек меньше двигается, замедляется его обмен веществ, и он начинает есть больше вкусных, но очень вредных для фигуры и здоровья продуктов.

Нельзя забывать и о том, что осенью и зимой возрастает риск простудных и вирусных заболеваний, поэтому организму требуется больше витаминов, минералов и питательных веществ. Откажитесь от шоколада и пирожных, заменив их сладкими фруктами. Рыба нежирных сортов должна быть на вашем столе не реже трех раз в неделю. Не стоит отказываться и от мяса, но помните о том, что употреблять мясные блюда ежедневно не рекомендуется — такое питание приводит к накоплению шлаков и обострению хронических заболеваний. По мнению специалистов в области здорового питания, мясо достаточно есть 2–3 раза в неделю (1 раз в день).

От сосисок, колбасы и других подобных продуктов лучше отказаться, так как они не приносят организму ничего, кроме вреда. Купленному в магазине соку лучше предпочесть натуральный свежеотжатый.

Старайтесь как можно больше времени проводить в движении: гуляйте, катайтесь на лыжах или коньках, играйте со своими детьми в снежки — любая физическая активность на свежем воздухе укрепит ваш организм и даст заряд бодрости.

Сегодня ни для кого не секрет, что самочувствие человека во многом зависит от его настроения. Осенью и зимой многие люди впадают в уныние, им не хочется ничего делать. Результатом такого состояния является гиподинамия, о последствиях которой рассказывалось выше.

Чтобы уберечь себя от плохого настроения и недостатка двигательной активности, добавьте себе положительных эмоций. Комедии, юмористические передачи, чтение анекдотов, подвижные игры с детьми и домашними животными — все это создает благоприятный фон для позитивного настроя.

Внесите в свою жизнь эффект спонтанности, перестаньте все делать по расписанию. Никто не спорит с тем, что распорядок дня — очень полезная вещь, но согласитесь: правила созданы для того, чтобы иногда их нарушать. В выходной побалуйте себе

походом в бассейн, кинотеатр или по магазинам, пригласите друзей на чай, испеките пирог по новому рецепту. Радуйтесь жизни! Давно доказано, что позитивные люди дольше живут и лучше себя чувствуют по сравнению с теми, кто постоянно испытывает ощущение неудовлетворенности.

В осенне-зимний период нужно обогатить рацион белками, ведь иммуноглобулины, защищающие организм от заболеваний, представляют собой не что иное, как белок. Стоит повторить, что в питании должны присутствовать источники белка как растительного, так и животного происхождения.

Не забывайте регулярно употреблять кисломолочные продукты, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника и тем самым способствуют укреплению иммунитета.

Даже если вы стараетесь похудеть, не исключайте из рациона жиры, ведь стенки лимфоцитов и макрофагов (клеток, которые участвуют в работе иммунной системы) состоят из липидов. В питании обязательно должны присутствовать яйца (сырые или вареные) и растительное масло.

Если вы чувствуете, что заболеваете, не спешите пить таблетки. Чай с мелиссой и медом, малиновое варенье, настой шиповника, отвар ромашки — при правильном применении эти средства не менее эффективны, чем лекарства из аптеки, только в отличие от последних они не имеют побочных эффектов.

Данная рекомендация относится к легким простудным заболеваниям с незначительным повышением температуры тела. Если же болезнь протекает тяжело, с высокой температурой, необходимо вызвать врача, который назначит лечение.

Для женщин полезен овес: он нормализует гормональный баланс, помогает в профилактике воспалительных заболеваний и мягко стимулирует иммунитет. Зимой и осенью рекомендуется делать 1–2 разгрузочных дня в неделю. Для этого овес нужно варить в течение 1 часа, затем поставить посуду в теплое место на 12 часов, после чего процедить отвар, добавить в него молоко и мед. Полученное средство рекомендуется пить в течение 1 дня.

Отвар овса улучшает состояние кожи, повышает защитные силы организма и способствует ускорению обмена веществ. Косметологи рекомендуют женщинам смазывать им лицо, шею и область декольте.

Народные средства для повышения иммунитета

Вы часто болеете и чувствуете усталость от малейшей нагрузки, а дорогостоящие иммуномодуляторы перестали давать эффект? Попробуйте использовать народные средства. Множество растений содержат очень полезные для организма вещества, которые в сочетании с фруктами, ягодами или медом помогают восстановить иммунитет. Это могут быть отвары, настои, кашицы и даже лечебные ванны.

Следует отметить, что в последнее время наблюдается тенденция к поиску полезных веществ именно из природных ресурсов. Выделяя активные компоненты растений, ученые создают новые натуральные средства.

Рецепты народной медицины, приведенные ниже, способствуют быстрому выздоровлению при вирусных и инфекционных заболеваниях. Их можно использовать в качестве самостоятельной терапии или в сочетании с лекарственными препаратами.

Рецепт 1

500 г листьев алоэ пропустить через мясорубку, полученную кашицу отжать через марлю, сок соединить с 200 г меда и 250 мл кагора.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 7–10 дней.

Рецепт 2

10 г измельченных листьев грецкого ореха залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 4 часов, после чего процедить.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 3

Соединить 100 мл сока редьки, 100 мл сока моркови, 100 мл сока свеклы, добавить 2 ст. л. меда.

Принимать по 1 ст. л. утром в течение 10–14 дней.

Рецепт 4

300 г клюквы размять, полученную массу протереть сквозь сито, добавить 100 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г нарезанных кубиками зеленых яблок с кожицей, 150 мл кипятка и держать на слабом огне 10 минут. Смесь переложить в

стеклянную банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день в течение 12–14 дней.

Рецепт 5

20 г листьев мелиссы, 20 г травы иван-чая, 20 г листьев мяты и 20 г цветков каштана залить 600 мл воды, довести до кипения и настаивать в течение 2 часов. Полученное средство процедить и принимать по 200 мл с добавлением 1 ч. л. меда 2–3 раза в день в течение 10–14 дней.

Рецепт 6

30 г сухих веточек малины, 30 г листьев смородины, 30 г листьев рябины и 30 г листьев ромашки залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов.

Принимать теплую ванну с добавлением этого средства для профилактики простудных заболеваний 1 раз в день в течение 7–14 дней.

Продукты пчеловодства

Если вы хотите повысить иммунитет, то не забывайте о продуктах пчеловодства — меде, прополисе и перге, уникальный состав которых не имеет аналогов. Так, прополис обладает свойством уничтожать различные виды грибков и патогенных микроорганизмов. Кроме того, бактерии не способны адаптироваться к нему, как, например, к антибиотикам.

Мед по праву возглавляет список самых полезных продуктов. Еще древние люди знали о его целебных свойствах. Он использовался как основное средство для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, продления и улучшения качества жизни.

Мед содержит антиоксиданты, витамины, минералы, энзимы, а входящие в его состав олигосахариды способствуют увеличению количества полезных бактерий в кишечнике и помогают организму избавляться от токсинов.

Полезные свойства меда зависят от его типа. Например, гречишный содержит много витаминов, микроэлементов, железа, поэтому он показан при малокровии, заболеваниях печени и почек. В нем в 20 раз больше антиоксидантов, чем в меде из акации.

Полевой мед оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, помогает при бессоннице, головных болях. Он особенно полезен при заболеваниях воспалительного характера и бронхиальной астме.

Цветочный мед улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, а подсолнечниковый обладает выраженными бактерицидными свойствами и содержит большое количество витамина А. Мед из акации — эффективное общеукрепляющее средство. Он полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бессоннице и неврозах.

Мед всех видов способствует укреплению иммунной системы. Допустимо применять его в качестве заменителя сахара больным диабетом II степени. Поскольку в состав меда входит много полезных аминокислот, его регулярное употребление способствует ускорению обмена веществ. Кроме того, это натуральный антибиотик, который успешно борется со множеством болезнетворных бактерий.

Но нельзя забывать о том, что употребление меда в больших количествах может стать причиной аллергии, особенно если ваш организм склонен к подобным реакциям. Поэтому его не рекомендуется включать в питание детей до двух лет, а с двух лет

следует давать его с осторожностью.

Чтобы мед не потерял своих полезных свойств, его рекомендуется хранить в темном месте при температуре, не превышающей 20 °С. Лучше не держать его в холодильнике, поскольку в этом случае он кристаллизуется. Кстати, кристаллизация может произойти и при нормальных условиях хранения.

В этом случае слегка подогрейте мед на водяной бане. На огне его держать не рекомендуется, так как это приводит к разрушению витаминов. Засахаренный мед не теряет своих полезных свойств.

Чтобы чувствовать бодрость и прилив сил на протяжении всего дня, с утра выпейте стакан воды с растворенной чайной ложкой меда и небольшим количеством свежеотжатого лимонного сока. Также полезен зеленый чай с медом. Остудите чай, прежде чем добавить в него мед, чтобы он не потерял своих полезных свойств под воздействием высокой температуры.

Салаты

Салат из капусты, моркови и тыквы

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 200 г тыквы, 50 г свеклы, 50 г моркови, 20 г сладкого перца, 70 г яблок, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа и петрушки, 20 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать. Свеклу, тыкву и морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук, петрушку и укроп вымыть и измельчить. Яблоки и сладкий перец нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить и заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат из капусты с помидорами и огурцом

Ингредиенты

200 г краснокочанной капусты, 100 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г редиса, 50 г сладкого перца, 30 г лука-порея, 50 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Капусту и сладкий перец нарезать тонкой соломкой, помидоры и огурец — ломтиками, редис — кружочками, лук-порей — кольцами.

Овощи соединить, посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат овощной с яблоками и сливами

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г слив, 100 г яблок, 10 г листового салата, 100 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на терке. Яблоки, сливы, огурец и помидоры измельчить. Листовой салат нарезать полосками. Выложить все в салатник, посыпать солью и сахаром, заправить сметаной.

Салат крапивный с яйцами и орехами

Ингредиенты

300 г крапивы, 50 г грецких орехов, 2 яйца, 10 г зеленого лука, 20 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком и измельчить вместе с зеленым луком. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Грецкие орехи истолочь.

Смешать ингредиенты, посолить салат и полить его заправкой, приготовленной из лимонного сока и растительного масла.

Салат из зелени с горчицей

Ингредиенты

50 г листового салата, 50 г рукколы, 50 г укропа и петрушки, 20 г зеленого лука, 50 г маслин (без косточек), 50 г консервированной кукурузы, 10 г горчицы, 10 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листовой салат, петрушку, укроп, рукколу и зеленый лук измельчить, выложить в салатник вместе с маслинами и кукурузой.

Для приготовления заправки растительное масло соединить с горчицей, лимонным соком, молотым перцем и солью, полить ею салат и перемешать.

Салат острый

Ингредиенты

200 г редьки, 100 г огурцов, 100 г моркови, 2 зубчика чеснока, 20 г укропа и петрушки, 10 г зеленого лука, 10 г листового салата, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Редьку и морковь натереть на терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Огурцы нарезать тонкими полукружиями. Листовой салат, петрушку, укроп и зеленый лук измельчить. Смешать овощи и зелень, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из листьев одуванчика

Ингредиенты

100 г листьев одуванчика, 50 г квашеной капусты, 1 яйцо, 5 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Листья одуванчика положить в холодную соленую воду и оставить на 30 минут, чтобы удалить из них горечь, после чего измельчить их вместе с зеленым луком, укропом и петрушкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками.

Выложить в салатник квашеную капусту, листья одуванчика, яйцо, зелень, зеленый лук, заправить сметаной и перемешать.

Салат из овощей с простоквашей

Ингредиенты

200 г редиса, 200 г огурцов, 50 г оливок (без косточек), 2 яйца, 10 г зеленого лука, 10 г листового салата, 5 г укропа и петрушки, 200 г простокваши, черный молотый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Редиску нарезать кружочками, огурцы — тонкой соломкой, сваренные вкрутую яйца — ломтиками. Зеленый лук, салат, укроп и петрушку измельчить. Выложить овощи и зелень в салатник вместе с оливками, добавить сахар, соль, черный перец, заправить простоквашей и перемешать.

Салат из черемши

Ингредиенты

100 г черемши, 50 г огурцов, 2 яйца, 30 г зеленого лука, 50 мл томатного сока, 20 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Черемшу и зеленый лук измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Огурец нарезать тонкими полукружиями.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, полить томатным соком и растительным маслом, перемешать.

Салат из картофеля с зеленым луком

Ингредиенты

300 г картофеля, 50 г квашеной капусты, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с квашеной капустой, поперчить, заправить растительным маслом, хорошо перемешать и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из шпината с кефиром

Ингредиенты

200 г шпината, 30 г кедровых орехов, 100 мл кефира, сахар, соль.

Способ приготовления

Шпинат обдать крутым кипятком, после чего стряхнуть с него воду и измельчить. Кедровые орешки смешать со шпинатом. Кефир соединить с солью и сахаром и полить полученной заправкой салат.

Салат из помидоров черри с брынзой

Ингредиенты

200 г помидоров черри, 150 г брынзы, 100 г репчатого лука, 100 г авокадо, 10 г листового салата, 50 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, горчица.

Способ приготовления

Листья салата порвать на кусочки, авокадо и брынзу нарезать мелкими кубиками, лук — тонкими полукольцами. Помидоры разрезать пополам. Соединить ингредиенты и полить их заправкой, для приготовления которой растительное масло растереть с лимонным соком и горчицей.

Салат из щавеля с редиской и яблоком

Ингредиенты

100 г щавеля, 70 г редиса, 50 г яблок, 30 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 100 г сметаны, 10 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Редиску нарезать кружочками. Яблоко натереть на крупной терке и сбрызнуть соком лимона, чтобы оно не потемнело. Щавель, зеленый лук, петрушку и укроп измельчить.

Выложить в салатник яблоко, редиску, щавель, укроп, петрушку, зеленый лук, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из грибов с огурцами и зеленью

Ингредиенты

300 г шампиньонов, 200 г соленых огурцов, 3–4 яйца, 10 г листового салата, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец.

Способ приготовления

Шампиньоны тщательно вымыть, отварить и нарезать ломтиками. Соленые огурцы, листья салата, зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать полукружиями. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, поперчить, полить растительным маслом и перемешать.

Салат апельсиново-капустный

Ингредиенты

100 г апельсинов, 50 г белокочанной капусты, 50 г яблок, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Капусту нарезать очень тонкой соломкой и размять с солью. Мякоть апельсина и очищенное от кожицы яблоко измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, заправить сметаной и перемешать.

Салат из лисичек с луком

Ингредиенты

400 г лисичек, 100 г репчатого лука, 50 г яблок, 3 яйца, 100 г сыра (любого твердых сортов), 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Лисички и лук мелко нарезать, обжарить их в растительном масле. Яблоко, сыр и сваренные вкрутую яйца натереть на крупной терке. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник в такой последовательности: грибы с луком, яблоко, яйца и сыр, промазывая каждый слой сметаной, смешанной с солью.

Салат из шампиньонов с помидорами

Ингредиенты

300 г шампиньонов (вареных), 100 г помидоров, 3 яйца, 50 г сладкого перца, 10 г листового салата, 50 мл оливкового масла, уксус, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую и измельчить. Листовой салат порвать руками. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, сладкий перец — соломкой. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат из грибов с картофелем

Ингредиенты

300 г маринованных шампиньонов, 200–300 г картофеля, 50 г репчатого лука, 20 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Грибы, петрушку, укроп и зеленый лук измельчить. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник. Сметану соединить с солью и перцем, заправить ею салат и тщательно перемешать.

Салат из папайи и авокадо

Ингредиенты

150 г авокадо, 200 г папайи, 100 г ветчины, 50 г листового салата, 3 г базилика, 50 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Очищенные папайю и авокадо нарезать мелкими кубиками. Ветчину и базилик измельчить. Выложить ингредиенты на листья салата и полить заправкой, для приготовления которой оливковое масло хорошо взбить со свежеотжатым лимонным соком.

Салат ягодно-фруктовый

Ингредиенты

50 г крыжовника, 30 г чернослива, 50 г яблок, 50 г ежевики, 50 г меда.

Способ приготовления

Чернослив залить горячей водой и оставить на 20 минут, после чего измельчить. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, ягоды крыжовника разрезать пополам. Выложить в салатник фрукты и ягоды слоями: сначала яблоки, затем чернослив, далее крыжовник и ежевику. Готовый салат полить растопленным на водяной бане медом.

Салат из экзотических фруктов

Ингредиенты

100 г бананов, 100 г киви, 100 г мандаринов, 50 г консервированных ананасов, 50 мл апельсинового сока, 150 г йогурта.

Способ приготовления

Банан, киви и мандарины очистить и измельчить вместе с консервированными ананасами.

Подготовленные ингредиенты соединить, полить свежеотжатым апельсиновым соком, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из винограда

Ингредиенты

200 г зеленого винограда (без косточек), 100 г авокадо, 200 г репчатого лука, 20 г листового салата, 1 зубчик чеснока, 10 мл лимонного сока, 60 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Разрезать каждую ягоду винограда пополам. Авокадо очистить и измельчить. Листовой салат порвать руками. Лук нарезать тонкими кольцами.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и полить заправкой, для приготовления которой чеснок измельчить и смешать со сметаной.

Салат из клубники и яблок со сливками

Ингредиенты

200 г клубники, 150 г слив, 100 г яблок, 100 мл сливок, 5 листиков мяты, сахар.

Способ приготовления

Клубнику разрезать пополам, сливы измельчить, яблоки нашинковать соломкой. Выложить фрукты и ягоды в салатник, полить подслащенными сливками, перемешать и украсить листочками мяты.

Салат апельсиновый с сыром

Ингредиенты

300 г апельсинов, 100 г брынзы, 10 г листового салата, 50 мл растительного масла, 30 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Мякоть апельсинов мелко нарезать, выложить в салатник вместе с кубиками брынзы и разорванными на кусочки листьями салата, полить заправкой из растительного масла и апельсинового сока, перемешать.

Салат клубничный

Ингредиенты

200 г клубники, 100 г сыра бри, 30 г листового салата, 50 мл растительного масла, 10 мл бальзамического уксуса, сахар.

Способ приготовления

Ягоды клубники разрезать на несколько частей, выложить в салатник вместе с разорванным на кусочки листовым салатом.

Сверху поместить кубики сыра, полить заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса и сахара, перемешать.

Салат мандариновый

Ингредиенты

300 г мандаринов, 150 г яблок, 10 мл лимонного сока, 150 г сметаны, сахар.

Способ приготовления

Мандарины очистить, мякоть измельчить. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, выложить в салатник вместе с мандаринами, сбрызнуть лимонным соком, заправить подслащенной сметаной и перемешать.

Салат яблочно-луковый

Ингредиенты

250 г яблок, 20 г кедровых орешков, 10 г зеленого лука, 50 мл яблочного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблоки очистить, натереть на терке. Зеленый лук измельчить. Подготовленные ингредиенты полить яблочным соком, добавить сахар и соль, перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Салат фруктово-овощной с йогуртом

Ингредиенты

100 г яблок, 70 г консервированных ананасов, 70 г апельсинов, 50 г моркови, 70 г белокочанной капусты, 20 мл лимонного сока, 150 г натурального йогурта, сахар, соль.

Способ приготовления

Яблоки, ананасы, апельсин, морковь и капусту измельчить, соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар и соль, заправить йогуртом и тщательно перемешать.

Салат из слив

Ингредиенты

200 г слив сорта «ренклод», 10 г зеленого лука, 10 мл лимонного сока, 50 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук измельчить, сливы нарезать кубиками, выложить их в салатник, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной и перемешать.

Салат из ягод с орехами

Ингредиенты

200 г черешни, 100 г клубники, 70 г ядер грецких орехов, 100 г апельсинов, 20 мл лимонного сока, сахарная пудра.

Способ приготовления

Из черешни удалить косточки, ягоды клубники разрезать пополам. Грецкие орехи растолочь. Мякоть апельсина нарезать кусочками. Все смешать, полить лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и охладить.

Салат из творога и редиски с простоквашей

Ингредиенты

200 г творога, 100 г редиса, 30 г зеленого лука, 5 г укропа, 200 г простокваши, сахар, соль.

Способ приготовления

Творог взбить в миксере вместе с простоквашей, сахаром и солью. Редиску нарезать тонкими кружочками, зеленый лук и укроп измельчить. Соединить редиску с зеленым луком, заправить их творожной массой, перемешать и посыпать укропом.

Салат из слив с виноградом и сыром

Ингредиенты

200 г слив сорта «ренклод», 200 г винограда (без косточек), 150 г сыра эдам, 50 г ядер грецких орехов, 30 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Ягоды винограда разрезать пополам, сливы измельчить, грецкие орехи растолочь. Сыр нарезать кубиками. Выложить ингредиенты в салатник, полить заправкой, приготовленной из лимонного сока и растительного масла, и тщательно перемешать.

Салат из творога и чеснока с йогуртом

Ингредиенты

70 г творога, 200 г редиса, 2 зубчика чеснока, 30 г листового салата, 200 г натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Редиску нарезать тонкими кружочками, чеснок пропустить через чеснокодавилку, салат разорвать на кусочки. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, заправить йогуртом, взбитым с творогом, и перемешать.

Салат из творога с помидорами

Ингредиенты

100 г творога, 100 г помидоров, 10 г листового салата.

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Листовой салат разорвать на кусочки. Подготовленные ингредиенты соединить с творогом и перемешать.

Салат из творога с овощами

Ингредиенты

150 г творога, 50 г редиса, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 1 яйцо, 10 г зеленого лука, 5 г укропа, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Редиску нарезать кружочками, помидор — ломтиками, огурец — соломкой. Зеленый лук и укроп измельчить. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, заправить сметаной, взбитой с творогом, и перемешать.

Салат из творога с огурцом

Ингредиенты

200 г творога, 50 г огурцов, 30 г сладкого перца, 50 г редиса, 150 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Редиску нарезать тонкими кружочками, огурец — полукружиями, сладкий перец — соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с творогом, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из творога с картофелем

Ингредиенты

100 г творога, 100 г картофеля (вареного), 50 г моркови, 100 г огурцов, 20 г зеленого лука, 100 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель нарезать кубиками, огурцы — соломкой. Морковь натереть на средней терке. Зеленый лук измельчить. Соединить огурцы, картофель и морковь с творогом, посолить, поперчить, заправить салат сметаной, перемешать и посыпать измельченным луком.

Салат из сыра с яблоками

Ингредиенты

200 г сыра (любого твердых сортов), 100 г яблок, 150 г сметаны.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать тонкой соломкой. Соединить яблоки с сыром, заправить салат сметаной и перемешать.

Салат из сыра с грецкими орехами

Ингредиенты

150 г сыра (любого твердых сортов), 70 г ядер грецких орехов, 80 г сметаны.

Способ приготовления

Ядра орехов растолочь, сыр натереть на крупной терке, соединить их, заправить сметаной и перемешать.

Салат из сыра со сладким перцем

Ингредиенты

300 г сыра (любого твердых сортов), 100 г сладкого перца, 100 г яблок (сладких), 100 г апельсинов, 30 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, горчица.

Способ приготовления

Очищенные яблоки и апельсин нарезать мелкими кубиками, сладкий перец — тонкой соломкой. Сыр натереть на терке. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник и полить их заправкой из растительного масла, лимонного сока и горчицы.

Салат из сыра с ананасами

Ингредиенты

200 г сыра (любого твердых сортов), 100 г консервированных ананасов, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Чеснок пропустить через чеснокодавилку, ананасы нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на терке.

Все ингредиенты соединить в салатнике и заправить сметаной.

Салат из брынзы с зеленью

Ингредиенты

150 г брынзы, 50 г листового салата, 30 г рукколы, 10 г укропа и петрушки, 20 г зеленого лука, 70 г ядер грецких орехов, 70 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, сахар, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листовой салат, петрушку, укроп, рукколу и зеленый лук измельчить. Грецкие орехи нарубить. Брынзу нарезать мелкими кубиками. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, полить заправкой из растительного масла, лимонного сока, сахара, соли и черного перца.

Салат из горбуши с цветной капустой

Ингредиенты

500 г филе горбуши, 300 г цветной капусты, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 200 г сметаны, 10 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Горбушу отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить. Помидор и огурец нарезать тонкими ломтиками. Соцветия цветной капусты отварить и мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из копченой рыбы

Ингредиенты

500 г копченой рыбы (любой), 100 г огурцов, 50 г яблок, 50 г помидоров, 2 яйца, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе копченой рыбы нарезать небольшими кубиками, помидор — ломтиками, огурцы и яблоко — соломкой. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, полить их заправкой из растительного масла и лимонного сока, перемешать.

Салат из окуня с овощами

Ингредиенты

500 г филе окуня, 100 г моркови (вареной), 100 г картофеля (вареного), 150 г огурцов, 10 г зеленого лука, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе окуня отварить, остудить и нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить и измельчить. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук измельчить. Выложить рыбу, овощи и зеленый лук в салатник, посолить, поперчить, добавить сметану и аккуратно перемешать.

Салат из морского языка с редиской

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 100 г редиса, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 150 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка отварить, остудить и нарезать кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, редиску натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из мидий с ламинарией

Ингредиенты

500 г мидий (замороженных), 200 г ламинарии консервированной, 40 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Мидии обдать крутым кипятком, выложить в салатник вместе с консервированной ламинарией, сбрызнуть их лимонным соком, перемешать и сразу подать на стол.

Салат из мидий с помидорами

Ингредиенты

400 г мидий (замороженных), 100 г помидоров, 20 г оливок (без косточек), 10 г зеленого лука, 50 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мидии выложить в дуршлаг, обдать крутым кипятком, дать стечь жидкости. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, оливки — кружочками. Зеленый лук измельчить. Выложить в салатник оливки, мидии, лук, помидоры, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат из мидий с овощами

Ингредиенты

200 г мидий (замороженных), 100 г огурцов, 100 г моркови (вареной), 100 г свеклы (вареной), 80 г картофеля (вареного), 10 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мидии обдать крутым кипятком, после чего выложить их в салатник вместе с нарезанными кубиками огурцами, морковью, картофелем, свеклой, измельченным зеленым луком. Салат посолить, поперчить, полить лимонным соком, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из креветок с сыром и грибами

Ингредиенты

500 г креветок (вареных), 200 г сыра (любого твердых сортов), 70 г маринованных шампиньонов, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 150 г сметаны, черный молотый перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Грибы нарезать ломтиками. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Соединить в салатнике креветки, сыр, грибы, зелень, добавить черный перец, заправить сметаной и перемешать.

Салат из кальмаров со свеклой и картофелем

Ингредиенты

300 г кальмаров (вареных), 100 г картофеля (вареного), 70 г моркови (вареной), 100 г огурцов, 10 г зеленого лука, 70 мл растительного масла, 10 г горчицы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Вареные кальмары нарезать соломкой. Картофель, свеклу и морковь очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить. Огурцы нарезать полукружиями.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить и заправить маслом, смешанным с горчицей.

Салат из мяса криля с яблоками

Ингредиенты

200 г мяса криля, 100 г яблок, 100 г помидоров, 50 г огурцов, 10 г листового салата, 50 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, огурец и яблоки — соломкой. Листовой салат разорвать на небольшие кусочки.

Соединить подготовленные ингредиенты с мясом криля, посолить, поперчить и полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат из кальмаров с рисом

Ингредиенты

500 г кальмаров (вареных), 100 г риса, 50 г сладкого перца, 10 г зеленого лука, 150 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис сварить в подсоленной воде. Кальмары и очищенный от семян сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук измельчить.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат из морских гребешков с помидорами

Ингредиенты

400 г морских гребешков (вареных), 150 г помидоров, 50 г риса, 2 яйца, 10 г зеленого лука, 20 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла.

Способ приготовления

Вареные гребешки измельчить. Рис отварить. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Зеленый лук нарубить.

Соединить ингредиенты в салатнике, полить их заправкой, приготовленной из растительного масла и соевого соуса, и перемешать.

Супы

Суп крапивный

Ингредиенты

200 г крапивы, 100 г картофеля, 50 г репчатого лука, 20 г зеленого лука, 50 г моркови, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 10 г петрушки и укропа, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, после чего измельчить. Репчатый лук мелко нарезать, морковь натереть на терке и обжарить их в растительном масле.

Воду довести до кипения, положить в нее нарезанный кубиками картофель, обжаренные лук и морковь и варить в течение 10 минут. Затем добавить крапиву, соль, измельченный зеленый лук и довести суп до готовности. Посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и заправить сметаной.

Суп из огурцов с кислым молоком

Ингредиенты

600 мл кислого молока, 300 мл воды (кипяченой), 400 г огурцов, 2 зубчика чеснока, 5 г укропа и петрушки, 5 г кинзы, 20 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кислое молоко разбавить холодной кипяченой водой, добавить нарезанные тонкой соломкой огурцы, измельченные зеленый лук, чеснок, кинзу, укроп и петрушку, посолить, поперчить и перемешать, а перед подачей на стол охладить.

Суп с щавелем, огурцом и редиской

Ингредиенты

100 г щавеля, 100 г шпината, 50 г редиса, 50 г огурцов, 1 яйцо, 50 г сметаны, 20 г зеленого лука, 10 г петрушки и укропа, сахар, соль.

Способ приготовления

Шпинат и щавель мелко нарезать, слегка припустить в кастрюле в собственном соку, затем протереть их сквозь сито, после чего развести 300 мл холодной кипяченой воды.

Зеленый лук, укроп, петрушку, сваренное вкрутую яйцо, огурец и редиску мелко нарезать, соединить со шпинатом и щавелем, добавить соль, сахар. Готовый суп заправить сметаной и перемешать.

Суп из огурцов и редиски с кефиром

Ингредиенты

200 г огурцов, 50 г редиса, 500 мл кефира, 10 г укропа и петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Редиску натереть на крупной терке, огурцы нарезать тонкими ломтиками, зелень петрушки и укропа измельчить. Подготовленные ингредиенты залить кефиром (при желании можно развести его небольшим количеством холодной кипяченой воды). В суп добавить сахар, соль и перемешать.

Окрошка из грибов

Ингредиенты

1½ л кваса, 200 г маринованных шампиньонов, 300 г картофеля (вареного), 20 г корня хрена, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны измельчить. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарезать. Корень хрена очистить и натереть на мелкой терке. Залить грибы, овощи и зелень квасом, добавить соль и заправить окрошку сметаной.

Окрошка овощная с огуречным рассолом

Ингредиенты

1 л кваса, 100 мл огуречного рассола, 300 г картофеля (вареного), 200 г репы (вареной), 300 г огурцов, 70 г сметаны, 3 яйца, 20 г зеленого лука, 10 г укропа и петрушки, горчица, соль.

Способ приготовления

Картофель, репу, огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку, сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Рассол смешать с горчицей, добавить квас, залить ими подготовленные ингредиенты, посолить, заправить сметаной.

Окрошка овощная с зеленью

Ингредиенты

1 л кваса, 300 г картофеля (вареного), 200 г огурцов, 100 г редиса, 20 г зеленого лука, 10 г укропа и петрушки, 2 яйца, 70 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Картофель, огурцы, редиску, зеленый лук, укроп, петрушку и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Залить подготовленные ингредиенты квасом, добавить сахар, соль, заправить окрошку сметаной и перемешать.

Окрошка овощная с йогуртом

Ингредиенты

100 г редиса, 200 г огурцов, 1 зубчик чеснока, 30 г ядер грецких орехов, 400 мл йогурта (без добавок), 5 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Орехи измельчить. Огурцы, редиску и зеленый лук мелко нарезать и смешать. Во взбитый йогурт добавить соль, черный перец, орехи, чеснок, залить им овощи и лук.

Суп из сыра с огурцами

Ингредиенты

500 мл воды, 70 г плавленого сыра, 200 г огурцов, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 50 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой, зеленый лук, петрушку и укроп измельчить и соединить подготовленные ингредиенты. Воду довести до кипения, положить в нее натертый сыр, черный перец, соль и варить в течение 2 минут. Залить ею огурцы, зеленый лук, зелень, добавить сметану и перемешать суп.

Суп из кальмаров с овощами

Ингредиенты

150 г кальмаров, 100 г цветной капусты, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 10 г укропа и петрушки, 1 л воды, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарезать тонкой соломкой. Морковь натереть на средней терке, репчатый лук измельчить. Выложить овощи на сковороду со сливочным маслом и слегка обжарить. Воду довести до кипения, опустить в нее морковь, лук, нарезанную кусочками цветную капусту, посолить и варить 7–10 минут, затем положить кальмары, лавровый лист и варить до готовности. Зелень укропа и петрушки измельчить и посыпать ею суп.

Суп рыбный зеленый

Ингредиенты

400 г филе морского окуня, 100 г щавеля, 30 г сливочного масла, 1 желток, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 50 г сметаны, 1 л воды, соль.

Способ приготовления

Филе окуня нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, посолить и варить 10 минут.

Щавель измельчить, выложить в сковороду со сливочным маслом и слегка припустить, после чего добавить к рыбе и варить в течение 3–5 минут. Затем заправить суп сметаной, смешанной с солью и яичным желтком, и посыпать мелко нарезанными зеленым луком, петрушкой и укропом.

Суп из скумбрии томатный

Ингредиенты

400 г скумбрии (вареной), 1 л томатного сока, 100 г огурцов, 1 яйцо, 20 г зеленого лука, 5 г петрушки и укропа, 100 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Скумбрию нарезать небольшими кусочками, огурцы — тонкой соломкой. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Томатный сок смешать со сметаной, посолить, поперчить, добавить скумбрию, зеленый лук, петрушку, укроп, огурцы, яйцо и перемешать.

Бульон со скумбрией, креветками и морскими гребешками

Ингредиенты

300 г скумбрии, 150 г креветок, 100 г морских гребешков, 50 г моркови, 30 г сливочного масла, 1½ л воды, 5 г укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, выложить ее на сковороду со сливочным маслом и спассеровать.

Скумбрию нарезать кусочками, выложить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, посолить и варить в течение 10 минут, добавив морковь. За 3–5 минут до готовности опустить в бульон очищенные креветки, нарезанное небольшими кусочками мясо морских гребешков и черный перец горошком. Перед подачей на стол посыпать бульон измельченной зеленью.

Щи зеленые с говядиной

Ингредиенты

200 г говядины, 200 г щавеля, 150 г картофеля, 10 г зеленого лука, 10 г укропа и петрушки, 2 яйца, 70 г сметаны, 1½ л воды, соль.

Способ приготовления

Из говядины и воды сварить бульон, затем посолить его, добавить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения и держать на огне 10 минут. После этого положить в бульон измельченные щавель, зеленый лук, петрушку, укроп и довести щи до готовности. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать ломтиками. Перед подачей на стол положить яйца в щи, заправить их сметаной и перемешать.

Окрошка из говядины с зеленью

Ингредиенты

400 г говядины, 1½ л кваса, 200 г картофеля (вареного), 250 г огурцов, 100 г редиса, 20 г зеленого лука, 10 г укропа и петрушки, 2 яйца, соль.

Способ приготовления

Говядину отварить, остудить и нарезать кубиками. Огурцы натереть на крупной терке. Редиску нарезать тонкими кружочками, очищенный картофель — соломкой. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, залить квасом, перемешать и сразу подать на стол.

Окрошка с крабовым мясом

Ингредиенты

100 г консервированного крабового мяса, 700 мл кваса, 100 г огурцов, 50 г редиса, 1 яйцо, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Крабовое мясо измельчить. Редиску натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкой соломкой, сваренное вкрутую яйцо — ломтиками. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, залить квасом, хорошо перемешать и сразу подать на стол.

Окрошка с мясом раков

Ингредиенты

200 г мяса вареных раков, 1 л кваса, 70 мл огуречного рассола, 300 г огурцов, 50 г редиса, 3 яйца, 100 г сметаны, 20 г зеленого лука, 10 г укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Редиску натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Зеленый лук, петрушку и укроп нарубить. Выложить в эмалированную кастрюлю огурцы, редиску, яйца, мясо раков, лук, зелень, посолить, поперчить и залить квасом, смешанным с огуречным рассолом. Перед подачей на стол заправить окрошку сметаной.

Вторые блюда

Котлеты грибные

Ингредиенты

400 г шампиньонов, 100 г риса (вареного), 50 г репчатого лука, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 50 г сметаны, 70 мл растительного масла, 5 г укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны вымыть, отварить и измельчить. Смешать их с рисом, мелко нарезанным луком, посолить, поперчить. Из полученного фарша сформовать котлеты, затем обмакнуть их во взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в масле.

Готовые котлеты полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Котлеты картофельно-сырные

Ингредиенты

500 г картофеля (вареного), 130 г сыра «Пармезан», 50 г панировочных сухарей, 100 г сметаны, 70 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и вместе с пармезаном пропустить через мясорубку, затем добавить черный перец, соль и перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Готовые котлеты полить сметаной.

Котлеты картофельно-крапивные

Ингредиенты

200 г картофеля, 150 г крапивы, 50 г репчатого лука, 70 г панировочных сухарей, 70 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, мелко нарезать и слегка потушить. Картофель отварить и сделать из него пюре. Лук измельчить и обжарить в 20 мл растительного масла. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить черный перец и соль. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в оставшемся растительном масле.

Омлет с овощами паровой

Ингредиенты

100 г цветной капусты, 100 г брокколи, 50 г зеленого горошка, 100 г помидоров, 5–6 яиц, 150 мл молока, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту, брокколи, зеленый горошек и нарезанные ломтиками помидоры выложить в чашу для риса. Молоко взбить с яйцами и солью, залить им овощи, перемешать и готовить в пароварке в течение 20 минут.

Омлет с грибами

Ингредиенты

200 г маринованных шампиньонов, 4 яйца, 50 г сметаны, 30 г сливочного масла, 10 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, залить их яйцами, смешанными со сметаной и черным перцем, посыпать измельченным зеленым луком и держать на огне под крышкой до готовности.

Омлет с крапивой

Ингредиенты

100 г крапивы, 4 яйца, 30 мл растительного масла, 50 мл молока, соль.

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, измельчить, выложить на сковороду с растительным маслом, слегка обжарить, затем залить яйцами, смешанными с молоком и солью, и держать на огне под крышкой до готовности.

Оладьи тыквенные

Ингредиенты

300 г тыквы, 130 г пшеничной муки, 2 г дрожжей, 1 яйцо, 50 мл молока, 50 мл растительного масла, 100 г сметаны, сахар.

Способ приготовления

Тыкву нарезать мелкими кусочками, отварить, протереть сквозь сито, затем соединить с мукой, дрожжами, яйцом, молоком, сахаром.

Тесту дать подойти и жарить оладьи с обеих сторон в растительном масле. Готовые оладьи полить сметаной и подать на стол.

Запеканка овощная паровая

Ингредиенты

100 г кабачков, 100 г баклажанов, 100 г сыра (любого твердых сортов), 1 яйцо, соль.

Способ приготовления

Кабачок и баклажан мелко нарезать, выложить в чашу для риса, залить слегка взбитым яйцом, посыпать натертым на терке сыром, посолить, перемешать, накрыть фольгой и готовить в пароварке в течение 25 минут.

Грибы, жаренные с морковью

Ингредиенты

500 г вешенок, 50 г моркови, 10 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 30 мл растительного масла, 20 мл яблочного уксуса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Вешенки отварить в подсоленной воде, после чего нарезать ломтиками. Зеленый лук измельчить. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Выложить грибы и морковь на сковороду с растительным маслом и обжарить, затем посыпать зеленым луком и чесноком, посолить, поперчить, полить яблочным уксусом, перемешать и снять с плиты.

Лисички в сметане

Ингредиенты

500 г лисичек, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г грецких орехов, 30 г чернослива, 50 мл растительного масла, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Мелко нарезанные лисички, натертую на терке морковь и кольца лука выложить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Чернослив держать в горячей воде в течение 15–20 минут, после чего измельчить. Орехи растолочь. Все ингредиенты смешать и полить сметаной.

Котлеты грибные

Ингредиенты

400 г шампиньонов, 100 г риса (вареного), 50 г репчатого лука, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 50 г сметаны, 70 мл растительного масла, 5 г укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны вымыть, отварить и измельчить. Смешать их с рисом, мелко нарезанным луком, посолить, поперчить. Из полученного фарша сформовать котлеты, затем обмакнуть их во взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в масле. Готовые котлеты полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Котлеты картофельно-сырные

Ингредиенты

500 г картофеля (вареного), 130 г сыра «Пармезан», 50 г панировочных сухарей, 100 г сметаны, 70 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и вместе с пармезаном пропустить через мясорубку, затем добавить черный перец, соль и перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Готовые котлеты полить сметаной.

Котлеты картофельно-крапивные

Ингредиенты

200 г картофеля, 150 г крапивы, 50 г репчатого лука, 70 г панировочных сухарей, 70 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, мелко нарезать и слегка потушить. Картофель отварить и сделать из него пюре. Лук измельчить и обжарить в 20 мл растительного масла. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить черный перец и соль.

Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в оставшемся растительном масле.

Оладьи тыквенные

Ингредиенты

300 г тыквы, 130 г пшеничной муки, 2 г дрожжей, 1 яйцо, 50 мл молока, 50 мл растительного масла, 100 г сметаны, сахар.

Способ приготовления

Тыкву нарезать мелкими кусочками, отварить, протереть сквозь сито, затем соединить с мукой, дрожжами, яйцом, молоком, сахаром.

Тесту дать подойти и жарить оладьи с обеих сторон в растительном масле. Готовые оладьи полить сметаной и подать на стол.

Тыква в меду

Ингредиенты

500 г тыквы, 150 г яблок, 70 г меда, 50 г ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Грецкие орехи измельчить. Яблоки и тыкву мелко нарезать. Выложить в форму тыкву, на нее — яблоки, полить их медом, растопленным на водяной бане, и посыпать орехами. Поместить все в духовку и запекать 15 минут.

Брокколи с сыром на пару

Ингредиенты

500 г брокколи, 150 г сыра «Чеддер», черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи разделить на соцветия, выложить в чашу пароварки и довести до готовности. Сыр натереть на мелкой терке. Горячую брокколи посолить, поперчить и посыпать сыром.

Омлет с крапивой

Ингредиенты

100 г крапивы, 4 яйца, 30 мл растительного масла, 50 мл молока, соль.

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, измельчить, выложить на сковороду с растительным маслом, слегка обжарить, затем залить яйцами, смешанными с молоком и солью, и держать на огне под крышкой до готовности.

Омлет с овощами паровой

Ингредиенты

100 г цветной капусты, 100 г брокколи, 50 г зеленого горошка, 100 г помидоров, 5–6 яиц, 150 мл молока, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту, брокколи, зеленый горошек и нарезанные ломтиками помидоры выложить в чашу для риса. Молоко взбить с яйцами и солью, залить им овощи, перемешать и готовить в пароварке в течение 20 минут.

Омлет с грибами

Ингредиенты

200 г маринованных шампиньонов, 4 яйца, 50 г сметаны, 30 г сливочного масла, 10 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, залить их яйцами, смешанными со сметаной и черным перцем, посыпать измельченным зеленым луком и держать на огне под крышкой до готовности.

Говядина, тушенная с черносливом

Ингредиенты

500 г говядины (без костей), 100 г чернослива, 100 г репчатого лука, 50 г томатной пасты, 5 г укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, лук — кольцами.

Выложить на сковороду с растительным маслом лук, обжарить его, после чего добавить мясо и держать на огне 10 минут. Затем добавить чернослив, томатную пасту, смешанную с небольшим количеством воды, соль, черный перец, довести до готовности и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Рагу из горбуши и моркови на пару

Ингредиенты

300 г филе горбуши, 150 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г помидоров, 20 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Горбушу нарезать кусочками, помидоры — ломтиками, лук — полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Выложить подготовленные ингредиенты в чашу для риса, сбрызнуть растительным маслом, посолить, поперчить и готовить в пароварке 30 минут.

Рагу из кальмаров с овощами

Ингредиенты

500 г кальмаров, 200 г баклажан, 100 г сладкого перца, 70 г моркови, 300 г помидоров, 70 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 10 г зеленого лука, 10 г укропа и петрушки, 70 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры нарезать кубиками, сладкий перец — соломкой, репчатый лук — полукольцами. Морковь натереть на крупной терке.

Выложить подготовленные овощи в сковороду с растительным маслом, посолить, поперчить и держать на огне 20 минут. Затем добавить к ним нарезанные небольшими кусочками кальмары, тушить 7 минут, после чего всыпать измельченные зеленый лук, петрушку, укроп, чеснок, перемешать и снять с плиты.

Кальмары, тушенные с помидорами

Ингредиенты

500 г кальмаров, 300 г помидоров, 100 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 5 г укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Чеснок, петрушку и укроп измельчить. Репчатый лук нарезать кольцами. Кальмары отварить, остудить и нарезать соломкой. Выложить на сковороду с растительным маслом лук, спассеровать его, затем добавить помидоры и держать на огне в течение 10 минут. Далее добавить кальмары, чеснок, посолить, поперчить и через 3 минуты снять с плиты. Готовое блюдо посыпать зеленью и сразу подать на стол.

Котлеты куриные паровые

Ингредиенты

400 г курицы (без костей), 50 г мякиша пшеничного хлеба, 100 мл молока, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Курицу пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, размоченным в молоке, и пропустить через мясорубку еще раз. Полученный фарш посолить, поперчить, смешать с растопленным сливочным маслом, сформовать котлеты, выложить их в чашу пароварки и довести до готовности.

Котлеты рыбные паровые

Ингредиенты

500 г филе судака, 50 г мякиша пшеничного хлеба, 70 мл молока, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 5 г укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку, затем соединить с размоченным в молоке хлебом и снова пропустить через мясорубку.

После этого добавить к фаршу яйцо, растопленное сливочное масло, соль, черный перец и перемешать. Сформовать котлеты, выложить их в чашу пароварки и довести до готовности.

Перед подачей на стол посыпать их измельченной зеленью.

Котлеты рыбно-творожные

Ингредиенты

300 г филе морского окуня, 200 г творога, 50 г мякиша пшеничного хлеба, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в молоке и размять вилкой.

Рыбный фарш соединить с хлебом, творогом, яйцом, посолить, поперчить, перемешать, после чего сформовать из него котлеты, выложить их в чашу пароварки и довести до готовности.

Котлеты из кальмаров

Ингредиенты

400 г кальмаров (вареных), 1 яйцо, 70 г пшеничной муки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары пропустить через мясорубку, соединить полученный фарш с солью, молотым перцем, взбитым яйцом. Сформовать из него котлеты, обвалять их в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с двух сторон.

Сладкий перец, фаршированный мясом

Ингредиенты

500 г сладкого перца, 300 г фарша из говядины и свинины, 100 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 10 г листового салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук измельчить, выложить его вместе с фаршем на сковороду с растительным маслом, посолить, поперчить и обжарить. Затем нафаршировать им очищенный от семян сладкий перец, поместить в чашу пароварки и довести до готовности.

Перед подачей на стол выложить на блюдо, застеленное листьями салата.

Десерты

Десерт клубничный

Ингредиенты

300 г клубники, 100 мл клубничного сока, 250 г творога, 120 г меда, 20 г кокосовой стружки.

Способ приготовления

Творог взбить миксером вместе с клубничным соком и медом (60 г), предварительно растопленным на водяной бане. Разложить полученную массу по креманкам, сверху поместить разрезанные пополам ягоды клубники, посыпать кокосовой стружкой и полить десерт оставшимся жидким медом.

Десерт банановый

Ингредиенты

500 г бананов, 200 мл жирных сливок, 2 яичных белка, 70 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Сливки охладить, затем взбить их, чтобы они стали густыми, добавить нарезанные кубиками бананы. Яичные белки взбить в крепкую пену, всыпать сахарную пудру, взбить еще раз. Соединить сливки с бананами и белковой массой, разложить десерт по креманкам и охладить.

Инжир запеченный

Ингредиенты

500 г инжиров, 20 мл лимонного сока, 70 г сахарной пудры, корица.

Способ приготовления

Инжир разрезать пополам, посыпать сахарной пудрой (50 г) и корицей, выложить на противень, застеленный промасленной бумагой, сбрызнуть соком лимона.

Накрыть сверху промасленной бумагой и запекать в разогретой духовке в течение 10–15 минут.

Горячий инжир посыпать оставшейся сахарной пудрой и сразу подать на стол.

Бананы, запеченные с творогом

Ингредиенты

600 г бананов, 100 г творога, 100 г йогурта, 1 яйцо, 50 г меда.

Способ приготовления

Творог смешать с йогуртом, медом, яйцом и растереть до образования однородной массы.

Очищенные бананы разрезать вдоль пополам, выложить на них подготовленную творожную смесь, поместить в форму для запекания и держать в разогретой духовке в течение 10 минут.

Грейпфруты запеченные

Ингредиенты

700 г грейпфрутов, 70 г сахара, 30 г сливочного масла, 2 г корицы.

Способ приготовления

Грейпфруты разрезать пополам поперек, затем удалить семена из долек, посыпать срезы сахаром и корицей, сверху положить кусочки сливочного масла, поместить фрукты в разогретую духовку и запекать 10 минут. Подавать на стол в теплом виде.

Чернослив с острой ореховой начинкой

Ингредиенты

500 г чернослива, 250 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить в горячей воде и оставить на 20 минут, затем удалить из него косточки. Грецкие орехи растолочь, смешать с измельченным чесноком, сметаной, солью и растереть до образования однородной массы.

Подготовленный чернослив нафаршировать ореховой начинкой и оставить на несколько часов в холодильнике.

Груши, фаршированные творогом

Ингредиенты

500 г груш, 50 г малины, 150 г творога, 50 мл молока, 20 мл лимонного сока, сахар.

Способ приготовления

Творог взбить в миксере вместе с молоком и сахаром. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели. Нафаршировать их творожной начинкой и украсить ягодами малины.

Десерт творожный с апельсинами

Ингредиенты

600 г творога, 300 г апельсинов, 200 мл молока, 10 г кокосовой стружки, 100 г сахара, ванилин.

Способ приготовления

Апельсины очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками. Творог соединить с молоком, сахаром, кокосовой стружкой, ванилином и тщательно растереть. К полученной массе добавить кусочки апельсинов и перемешать.

Витаминные напитки

Напиток морковный с молоком

Ингредиенты

200 мл морковного сока, 50 мл молока, сахар.

Способ приготовления

Морковный сок и молоко соединить, добавить сахар и тщательно перемешать до полного его растворения.

Напиток морковный с медом

Ингредиенты

300 мл морковного сока, 100 мл кипяченой воды, 30 г меда, 10 мл свекольного сока, 5 г укропа.

Способ приготовления

Зелень укропа измельчить. Указанные в рецепте ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Напиток морковный с сахаром

Ингредиенты

200 мл морковного сока, 50 мл сельдерейного сока, 100 мл воды, 10 мл лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Морковный, сельдерейный и лимонный соки соединить, добавить кипяченую воду, сахар, соль и перемешать.

Напиток морковно-лимонный

Ингредиенты

1 л морковного сока, 300 мл кипяченой воды, 50 мл лимонного сока, 50 г меда.

Способ приготовления

Мед растворить в воде, добавить соки моркови и лимона и перемешать.

Напиток морковный

Ингредиенты

150 г моркови, 10 г лимонной цедры, 20 мл лимонного сока, 20 г сахара, 100 мл воды.

Способ приготовления

Морковь очистить и выжать из нее сок. Воду довести до кипения, положить в нее сахар и цедру лимона, после чего снять с плиты, остудить, процедить, смешать с соками моркови и лимона.

Напиток морковно-клюквенный

Ингредиенты

200 мл морковного сока, 100 мл клюквенного сока, 50 мл воды, мед.

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и тщательно перемешать до растворения меда.

Напиток томатный с яичным желтком

Ингредиенты

300 мл томатного сока, 100 мл огуречного сока, 1 яичный желток, 5 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и измельчить. Томатный сок взбить с желтком, добавить огуречный сок, соль, черный перец, лук и перемешать.

Напиток томатный с солью

Ингредиенты

300 г помидоров, 5 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать небольшими кусочками и выжать из них сок.

Добавить соль и измельченный зеленый лук.

Напиток томатный со сметаной

Ингредиенты

400 г помидоров, 10 г укропа, сметана.

Способ приготовления

Укроп измельчить. Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть мелко нарезать и выжать из нее сок.

Добавить сметану, укроп и перемешать.

Напиток томатный с чесноком

Ингредиенты

300 мл томатного сока, 10 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 5 г петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и измельчить. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку. Томатный сок соединить с оливковым маслом, добавить чеснок, петрушку, соль и перемешать.

Напиток тыквенный с клюквенным соком

Ингредиенты

200 мл тыквенного сока, 100 мл клюквенного сока, мед.

Способ приготовления

Тыквенный и клюквенный соки соединить, добавить мед и тщательно перемешать.

Напиток крапивный

Ингредиенты

100 мл крапивного сока, 70 мл морковного сока, 20 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Свежеотжатые соки крапивы, лимона и моркови соединить и перемешать. Напиток пить сразу.

Напиток капустный острый

Ингредиенты

100 мл капустного рассола, 100 мл огуречного сока, 100 мл морковного сока, 100 мл томатного сока, 1 зубчик чеснока, 5 г укропа, сахар, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Зелень укропа вымыть и измельчить. Соединить все указанные в рецепте ингредиенты и тщательно перемешать.

Напиток из шиповника

Ингредиенты

40 г ягод шиповника (сухих), 20 г сахара, 300 мл воды.

Способ приготовления

Шиповник размять, положить в термос, залить кипящей водой, закрыть крышкой и настаивать в течение 7 часов. Напиток процедить, добавить сахар и перемешать.

Напиток из черной смородины

Ингредиенты

40 г ягод черной смородины (сухих), 20 г сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления

Ягоды смородины положить в эмалированную емкость, залить кипящей водой, варить под крышкой 10 минут, после чего настаивать 5 часов.

Готовый напиток процедить, добавить сахар и перемешать.

Напиток из черной смородины с медом

Ингредиенты

500 г ягод черной смородины, 300 мл кипяченой воды, 50 г меда.

Способ приготовления

Из ягод черной смородины выжать сок с помощью соковыжималки.

Мед растворить в воде, после чего соединить все ингредиенты и тщательно перемешать.

Напиток из соков красной смородины и черноплодной рябины

Ингредиенты

50 мл сока красной смородины, 50 мл сока черноплодной рябины, 50 мл сока малины, 200 мл кипяченой воды, 20 г меда, 20 г сахара.

Способ приготовления

Соединить соки красной смородины, черноплодной рябины, малины, добавить кипяченую воду, мед, сахар и тщательно перемешать.

Напиток виноградный

Ингредиенты

300 мл виноградного сока, 20 г ягод малины, 30 г ягод красной смородины, листочки мяты.

Способ приготовления

Ягоды красной смородины и малины размять в пюре и смешать с виноградным соком. Напиток украсить листочками мяты.

Напиток виноградный с белым вином

Ингредиенты

200 мл виноградного сока, 100 мл морковного сока, 10 мл лимонного сока, 50 мл белого вина, сахар.

Способ приготовления

Белое вино соединить с соками винограда, лимона и моркови, добавить сахар и тщательно перемешать.

Напиток из соков клюквы и грейпфрута

Ингредиенты

1 л грейпфрутового сока, 1 л клюквенного сока, 50 г сахара, 50 г меда.

Способ приготовления

Мед растопить на водяной бане. Соки грейпфрута и клюквы соединить, добавить сахар и мед, перемешать.

Напиток яблочный с зеленью

Ингредиенты

200 мл яблочного сока, 30 мл свекольного сока, 50 мл морковного сока, 5 г зелени укропа и петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Укроп и петрушку вымыть и измельчить. Перечисленные в рецепте ингредиенты соединить и перемешать.

Напиток клубничный с сывороткой

Ингредиенты

300 г ягод клубники, 400 мл сыворотки, сахар.

Способ приготовления

Ягоды клубники вымыть и протереть сквозь частое сито. В полученное пюре добавить сыворотку, положить сахар и тщательно перемешать.

Напиток абрикосово-сливовый

Ингредиенты

200 мл абрикосового сока, 100 мл сливового сока, 50 мл яблочного сока, 50 мл черносмородинового сока, листочки мяты.

Способ приготовления

Абрикосовый, сливовый, яблочный и черносмородиновый соки смешать. Напиток украсить листочками мяты.

Напиток абрикосовый с газированной водой

Ингредиенты

200 мл абрикосового сока, 100 мл яблочного сока, 50 мл морковного сока, 20 мл лимонного сока, 30 мл газированной воды, сахар.

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и перемешать. Готовый напиток употреблять сразу после приготовления.

Напиток с экзотическими фруктами

Ингредиенты

100 г манго, 100 г киви, 200 мл ананасового сока.

Способ приготовления

Из манго удалить косточку, киви очистить. Подготовленные фрукты выложить в блендер, измельчить, после чего добавить сок ананаса и перемешать.

Напиток молочно-грушевый

Ингредиенты

100 мл молока, 50 мл грушевого сока, 100 г мороженого.

Способ приготовления

Смешать указанные в рецепте ингредиенты и взбить с помощью миксера.

Напиток молочно-абрикосовый

Ингредиенты

700 мл молока, 250 г абрикосов, 50 г сахара.

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты поместить в миксер и взбить. Перед подачей на стол напиток слегка охладить.

Напиток молочно-апельсиновый

Ингредиенты

600 мл молока, 100 мл апельсинового сока, 50 г сгущенного молока.

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и взбить.

Напиток молочно-клубничный

Ингредиенты

500 мл молока, 300 г ягод клубники, сахар.

Способ приготовления

Ягоды клубники вымыть, протереть сквозь частое сито, добавить сахар, молоко и перемешать.

Напиток из кефира с медом

Ингредиенты

200 мл кефира, 50 мл молока, 100 мл яблочного сока, 100 мл грушевого сока, 1 яичный желток, мед.

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Напиток вишневый

Ингредиенты

200 мл вишневого сока, 50 мл персикового сока, 30 мл лимонного сока, мед, сахар.

Способ приготовления

Соки вишни, персика и лимона соединить, добавить мед или сахар и тщательно перемешать.

Напиток из кефира с соком арбуза и ананаса

Ингредиенты

200 мл кефира, 150 г арбузного сока, 100 мл ананасового сока.

Способ приготовления

Кефир соединить с соком арбуза и ананаса, тщательно перемешать.